**Об эпидситуации по острым респираторным заболеваниям и о мерах профилактики гриппа и ОРВИ**

В Костромской области с 23 по 29 октября 2017 года за медицинской помощью по поводу острых респираторных вирусных инфекций обратились 4666 человек, что на 7% меньше аналогичной недели прошлого года и на 5,1% ниже уровня предыдущей недели.

Случаев гриппа не выявлено, отмечается циркуляция вирусов не гриппозной этиологии. Большую часть заболевших ОРВИ составляют дети до 14 лет (3411 чел.), из них 55% заболело в г. Кострома.

Для снижения уровня заболеваемости ограничительные меры в виде приостановления деятельности на прошлой неделе  применялись в 14-и детских образовательных организациях.

В Костромской области иммунизацию против гриппа прошли более 255 тыс. человек, суммарный охват прививками против гриппа составил 39,4% от населения субъекта.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — работникам медицинских и образовательных учреждений, учащимся и студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта, работникам коммунальной сферы и другим.

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа!

 В целях предупреждения распространения гриппа и ОРВИ так же рекомендуется соблюдать меры неспецифической профилактики:

- прежде всего, необходимо вести здоровый образ жизни - чаще бывать на свежем воздухе, совершать прогулки, заниматься спортом, высыпаться, соблюдать сбалансированный рацион питания, закаляться;

- избегать контакта с заболевшими людьми, а если это невозможно - не сближаться с ними больше, чем на 1 метр и надевать маску;

- чаще мыть руки с мылом, либо протирать их антибактериальными средствами или салфетками, не дотрагиваться до глаз, рта и носа грязными руками;

- тщательно убирать и периодически проветривать помещения;

- начать прием витаминов C, A и группы B в возрастных дозировках, сироп из плодов шиповника по 1 чайной ложке в день;

- по назначению врача возможен прием лекарственных препаратов для коррекции иммунного статуса, курсами разной продолжительности, особенно людям часто и длительно болеющим, имеющим хронические заболевания, вторичные иммунодефициты и другие.